

mondgezondheid

GEEN ALGEMENE GEZONDHEID ZONDER MONDGEZONDHEID.

Hoe kan ik als huisarts bijdragen
tot een goede mondgezondheid?





AAN HET WOORD



DRS. ELLEN PALMERS

WETENSCHAPPELIJK MEDEWERKER

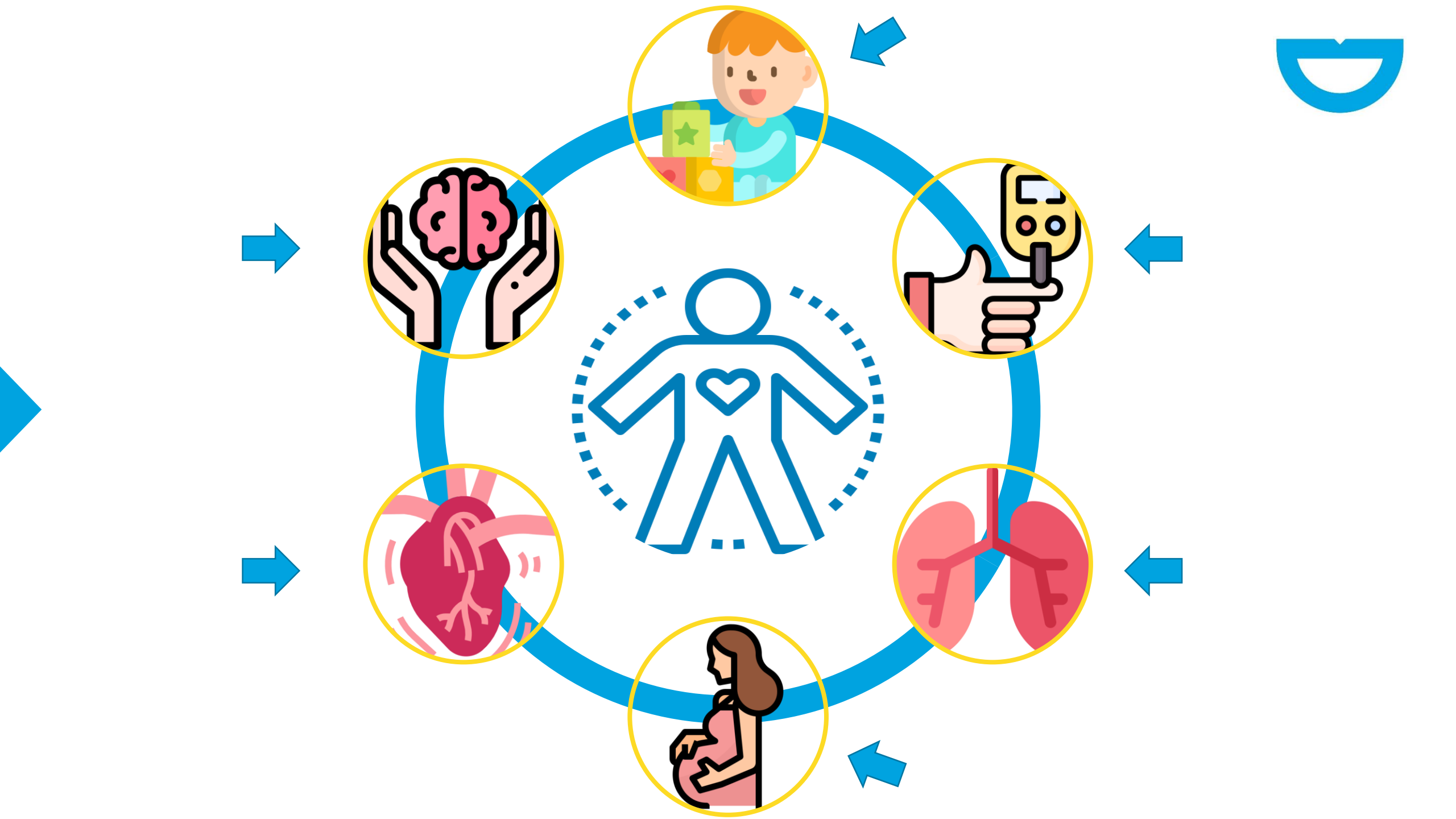
GEZONDE MOND

1. WAAROM?





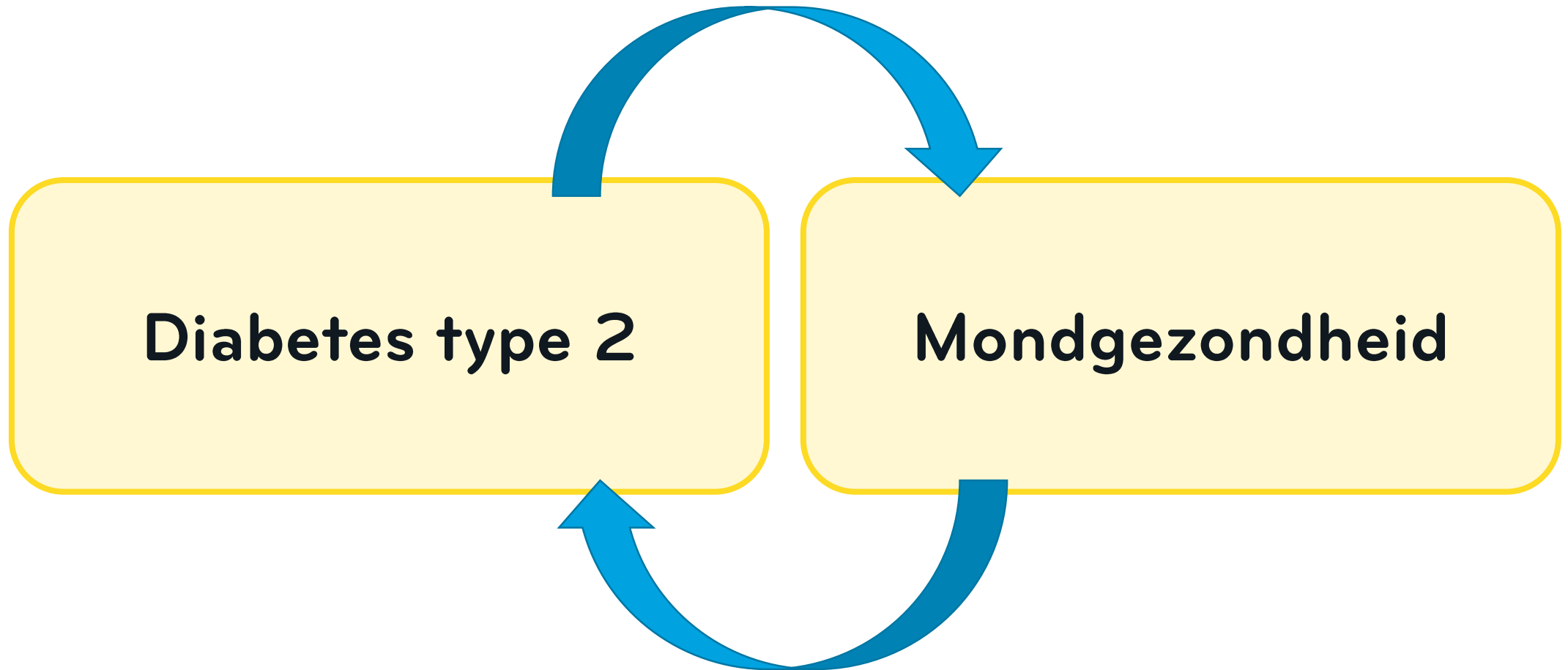
Gezond begint in je mond?

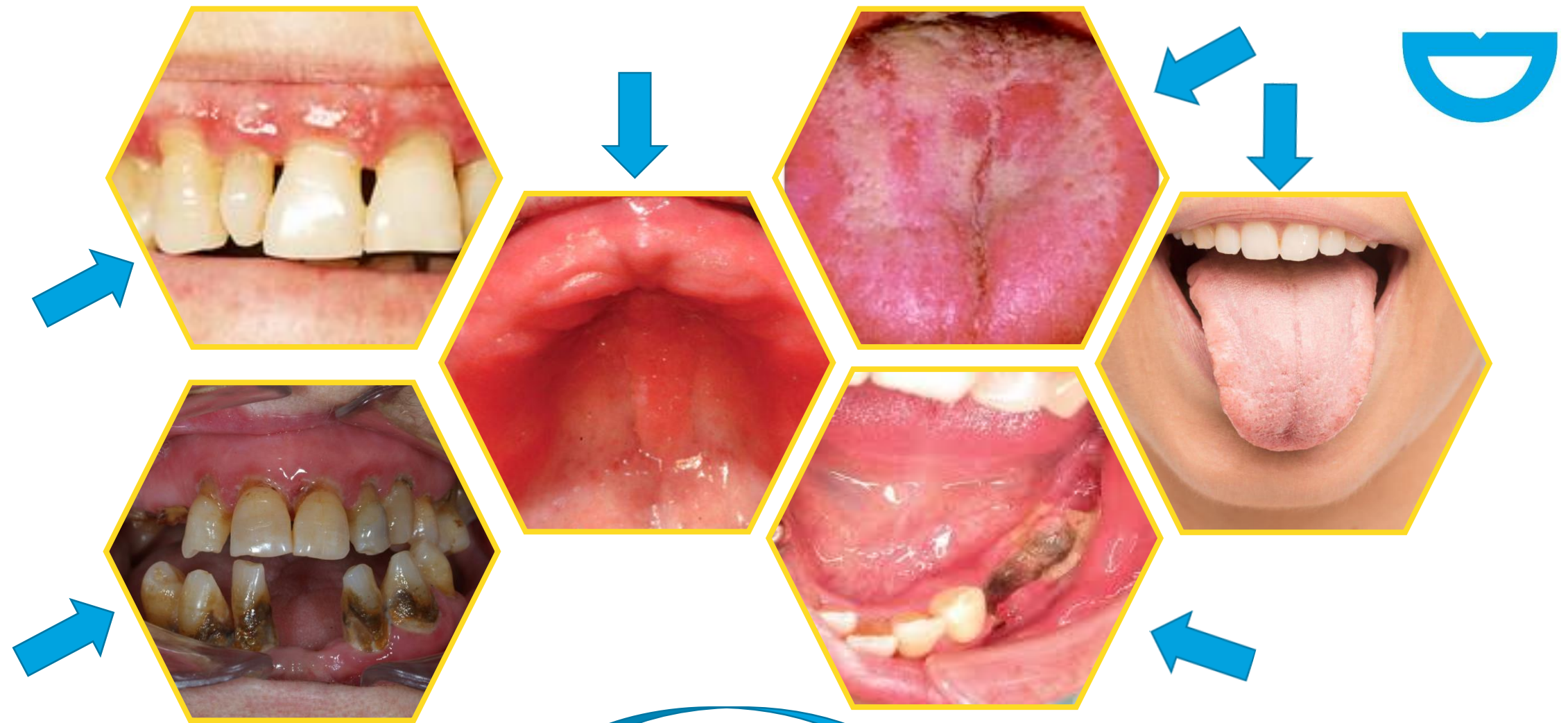


2. SPECIFIEKE DOELGROEPEN

PERSONEN MET DIABETES

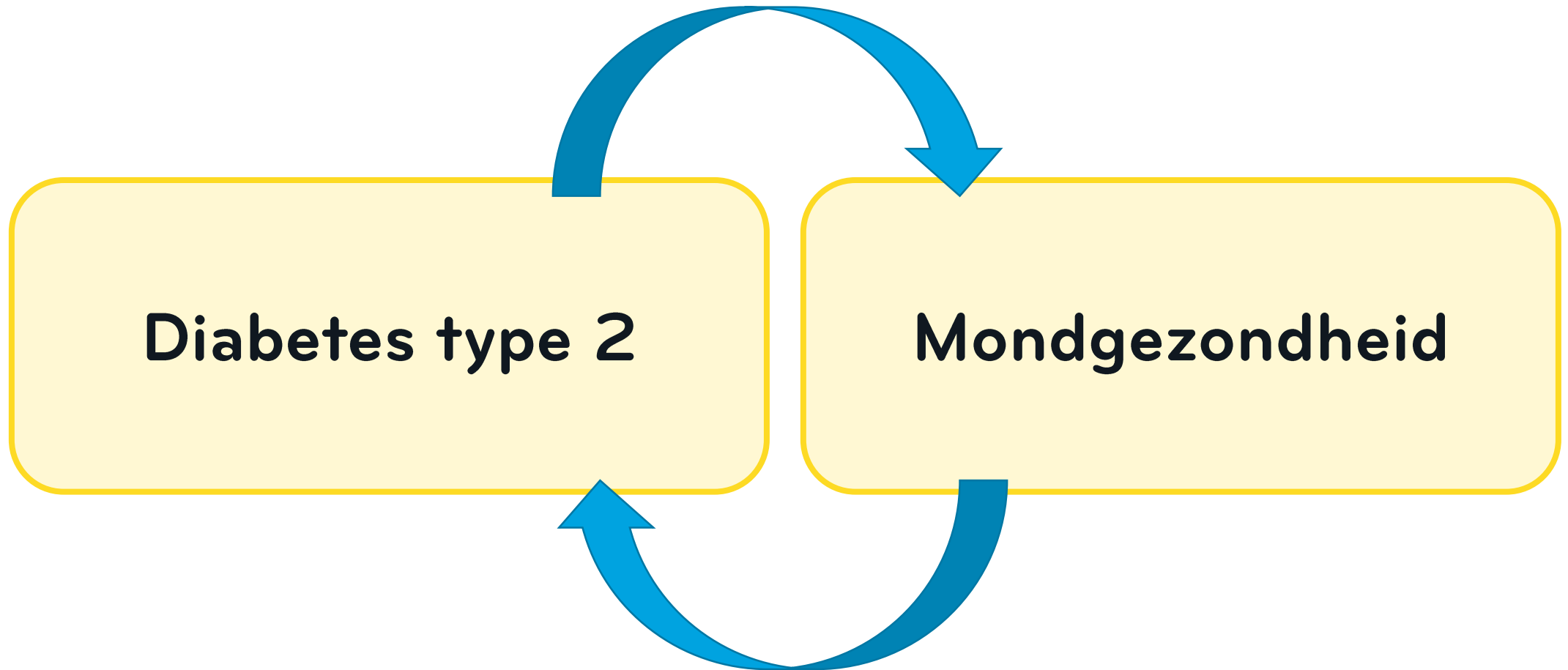
ZORGAFHANKELIJKE PERSONEN





Diabetes type 2

Mondgezondheid



Diabetes type 2

Mondgezondheid



Ernstige
parodontitis

- ↑ Risico ontstaan diabetes type II
- ↑ Bloedglucosespiegel (HbA1C)
- ↑ Risico op diabetes complicaties

Behandeling

- ↓ Bloedsuiker (HbA1C) met 0.2
→ ↓ Aantal sterftegevallen met 10%
- ↓ Diabetes-specifieke spoedopnames (OR = 0.6) & Ziekenhuisopnamen (OR = 0.61)

ZORGPAD DIABETES – ELZ NOORD ANTWERPEN



Mijn jaarcontroles

Laat dit invullen door je zorgverlener.

Parameter	Eenheid	Mijn streefdoel
Gewicht	kg	
Bloeddruk	mmHg	
HbA1c	% of mmol/mol	
Cholesterol	mg/dl	
LDL-cholesterol	mg/dl	
Triglyceriden	mg/dl	
Nierfunctie eGFR	ml/min/1,73m ²	
Albuminurie	mg/g creat	

Controle

Oogarts (retinopathie)		JA/NEE
Voetrisico: 0-1-2-3		
Tandarts		
Inspuitplaats		
Bloedglucosemeter		
Rijbewijs geldig tot:		

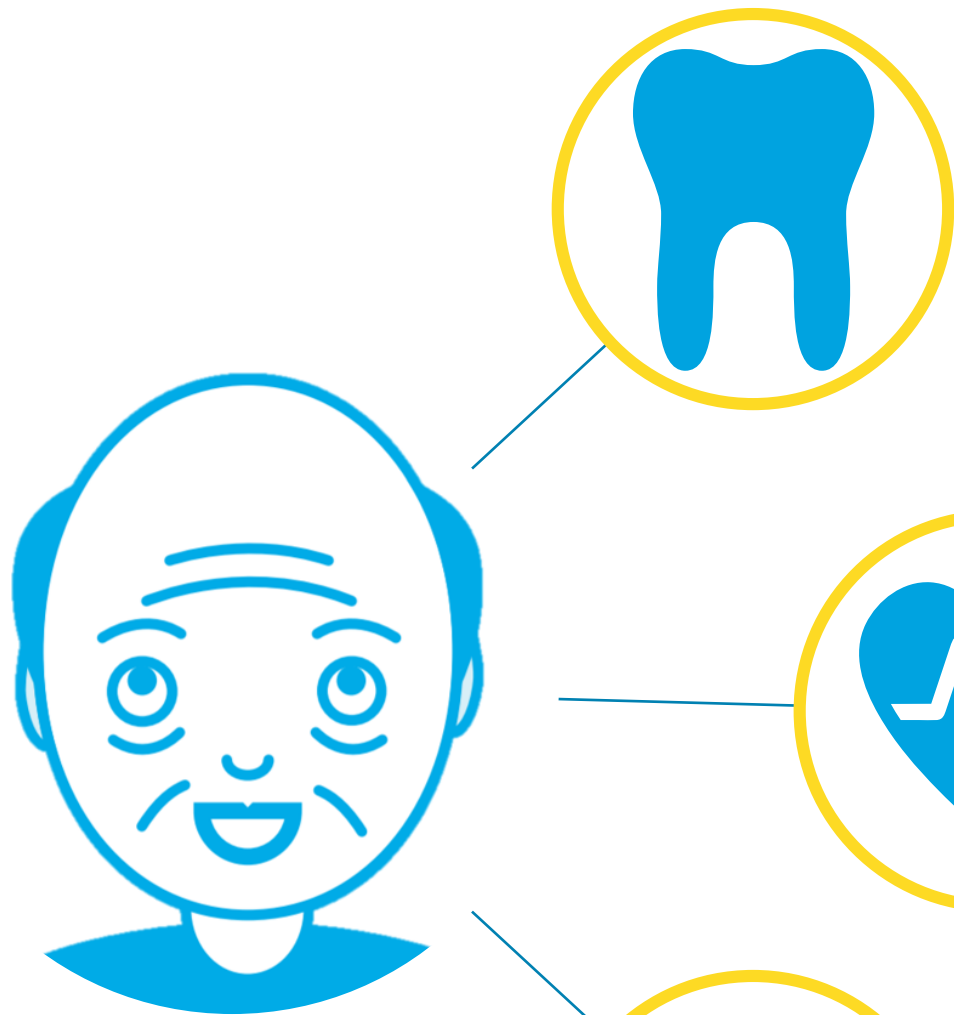
Levensstijl

Roken		JA/NEE	Rookstop
Beweging		JA/NEE	30 min./dag
Voeding			Gezonde voeding

Tandarts voor controle mondzorg



Een goede mondzorg is belangrijk. Mensen met diabetes krijgen sneller problemen in de mond omdat hun afweer minder goed werkt. Daarnaast kunnen ontstekingen ook een directe invloed hebben op een goede controle van je diabetes. Dat geldt zelfs voor mensen met een volledig kunstgebit. Een regelmatige mondccontrole (= 1 tot 2 maal per jaar) is daarom belangrijk.



- Leeftijd ≠ direct effect op mondgezondheid
- Pijnloos ≠ probleemloos
- Geen tanden ≠ Geen tandarts

- Pneumonie
- Diabetes
- Atherosclerose
- Chronische nierziekten
- Dementie
- Reumatoïde artritis

- Jaarlijks mondonderzoek!
- [Kwetsbare ouderen](#)
- [Personen met een beperking](#)

MONDGEZONDHEID BIJ KWETSBARE OUDEREN

EEN GOEDE MONDGEZONDHEID IS VAN GROOT BELANG!

Gemiddeld **2 tanden** met tandbederf in de mond.

Tot **75%** van de bewoners van een WZC heeft tandbederf.

36-50% van de gebitsprothesen zijn versleten, slecht passend of zelfs gebroken.

Een gebitsprothese is vaak de oorzaak van **ontstekingen** van de mondslimvliezen en pijnlijke plekken.

Tandvleesontsteking (gingivitis) komt zeer frequent voor bij ouderen.

Eén derde van de ouderen heeft parodontitis. **Parodontitis** is een ernstige **chronische ontsteking** van de weefsels rond de tand (tandvlees, kaakbot). Bij gevorderde parodontitis komen de tanden los te staan en kunnen ze zelfs spontaan uitvallen. Bij **14%** van de ouderen werden losstaande tanden vastgesteld.

De **mondhygiëne** van kwetsbare ouderen is beduidend slechter dan die van de algemene bevolking.

Tot **80%** van de Belgische ouderen heeft tandsteen in de mond.

Ook **gebitsprothesen** zijn vaak niet voldoende gereinigd.

AAN DE SLAG MET DAGELIJKSE MONDZORG VOOR KWETSBARE OUDEREN

Poets minstens **tweemaal** per dag.



Poets éénmaal per dag **tussen de tanden** met ragers/interdentale borsteltjes, tandenstokers of flosdraad.

Vervang de **tandenborstel** tijdig. Zeker zodra enige slijtage optreedt!

Elektrisch poetsen kan gemakkelijker en efficiënter zijn (om bij iemand anders te poetsen).

Gebruik **1 cm tandpasta**, maar pas de hoeveelheid aan in functie van het resterende aantal natuurlijke tanden in de mond.

Gebruik **fluoride** tandpasta met minstens **1450 ppm fluoride**. Inslikken is niet schadelijk bij ouderen.

Vermijd overmatig **naspoelen** met water. Een gaasje of handdoek kan gebruikt worden om de overmaat aan tandpasta weg te nemen.

Gebruik een **tandpasta** die weinig schuimt om te poetsen. Op die manier kan je beter zien in de mond tijdens het poetsen. Dit is ook aangename voor de oudere.

MONDGEZONDHEID BIJ PERSONEN MET EEN BEPERKING

EEN GEZONDE MOND IN EEN BIJZONDER LICHAAM

WAT ZIJN DE GEVOLGEN?

In België zegt ongeveer **30%** van de personen met een beperking dat ze een **tandheelkundig probleem** hebben.



Tot meer dan **70%** van de personen met een beperking ondervindt een **impact van de mondgezondheid op de levenskwaliteit** door bijvoorbeeld een negatief zelfbeeld, pijn, discomfort of moeilijkheden bij het eten.



Parodontale aandoeningen hebben een negatieve invloed op de controle van de **bloedsuikerspiegel** en de ontwikkeling van **diabetes** mellitus type 2, en verhogen het risico op complicaties gerelateerd aan diabetes type 1 en type 2. Bovendien wordt diabetes mellitus geassocieerd met een verhoogd risico op de ontwikkeling van parodontitis.



De mondhygiëne speelt een belangrijke rol in de **preventie van longontsteking**. Er is ook een verband tussen parodontale aandoeningen en astma.

AAN DE SLAG MET MONDZORG BIJ PERSONEN MET EEN BEPERKING

Meer tips zijn te vinden op www.gezondemond.be

Er bestaat ook een factsheet 'Mondgezondheid bij kwetsbare ouderen'.

Introduceer het tandenpoetsen zo vroeg mogelijk, namelijk vanaf de doorbraak van de eerste melktand (dit is ongeveer op de leeftijd van 6 maanden).

Draag handschoenen bij het ondersteunen of uitvoeren van de mond-zorg. Wissel deze handschoenen voor elke persoon.

De plaats en het tijdstip kunnen een belangrijke invloed hebben op de medewerking. Vermijd een te drukke omgeving en associaties met onaangename gebeurtenissen. Associatie met aangename dingen (bijvoorbeeld lievelingsknuffel in de hand), afleiding en/of een ritueel kunnen de medewerking verbeteren.

Bijtblokken, bijhoutjes of een tweede tandenborstel kunnen de mond helpen openhouden indien dit moeilijk is.



Ook bij personen die alleen voeding krijgen via een sonde moet mond-zorg uitgevoerd worden.

Durf hulp vragen aan collega's bij ongecontroleerd en moeilijk hanteerbaar gedrag.

Gebruik bij personen die kokhalzen of met een slijstoomis een kleinere tandenborstel en niet-schuimende tandpasta met fluoride. Poets eventueel eerst met water en smeet de tanden nadien in met een beetje tandpasta met fluoride.

Zie wat je doet! Laat bijvoorbeeld de persoon zitten en ga schuin achter de persoon staan.



Gemiddeld **2 tanden** met tandbederf in de mond.

Tot **75%** van de bewoners van een WZC heeft tandbederf.



36-50% van de gebitsprothesen zijn versleten, slecht passend of zelfs gebroken.

Een gebitsprothese is vaak de oorzaak van **ontstekingen** van de mondslijmvliezen en pijnlijke plekken.



26-60% heeft last van een droge mond.

De **tong** is vaak erg beslagen = reservoir van **bacteriën**.



Tandvleesontsteking (gingivitis) komt zeer frequent voor bij ouderen.

Eén derde van de ouderen heeft parodontitis.

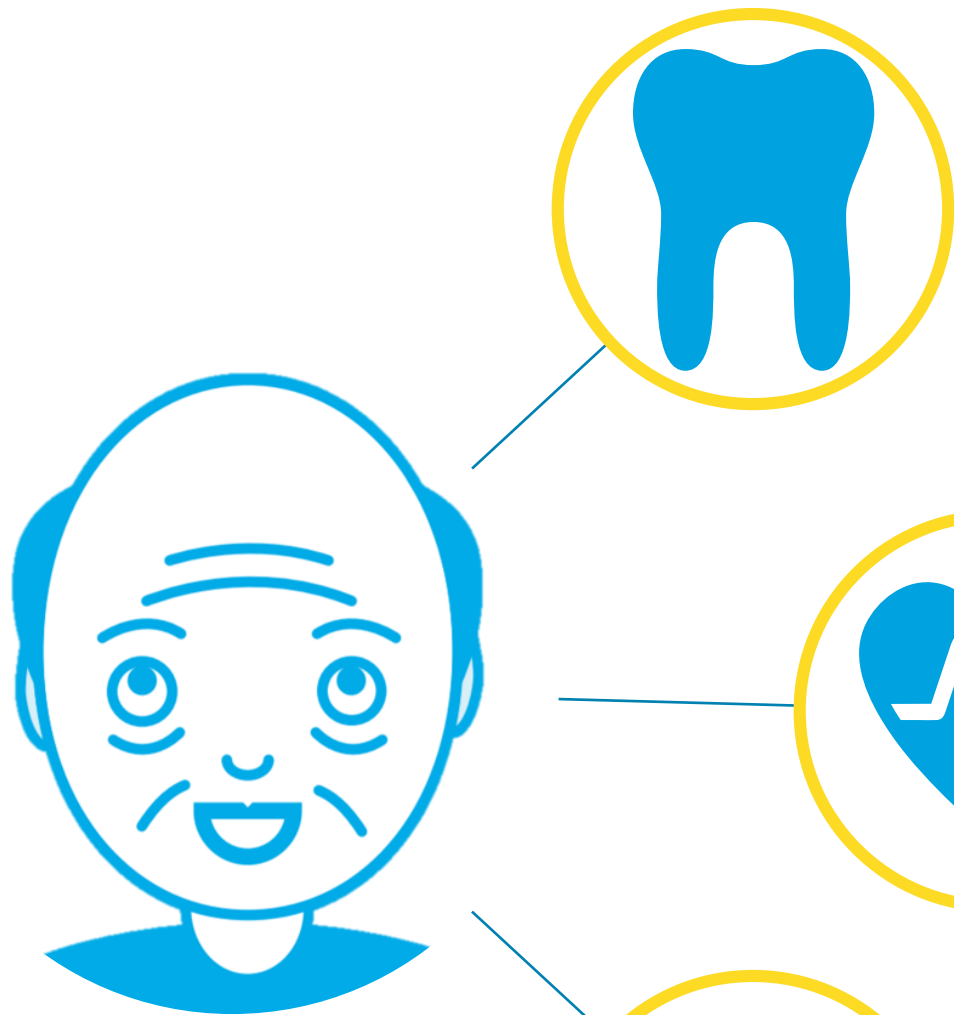
Parodontitis is een ernstige **chronische ontsteking** van de weefsels rond de tand (tandvlees, kaakbot). Bij vergevorderde parodontitis komen de tanden los te staan en kunnen ze zelfs spontaan uitvallen. Bij **14%** van de ouderen werden losstaande tanden vastgesteld.



De **mondhygiëne** van kwetsbare ouderen is beduidend slechter dan die van de algemene bevolking.

Tot **80%** van de Belgische ouderen heeft tandsteen in de mond.

Ook **gebitsprothesen** zijn vaak niet voldoende gereinigd.



- Leeftijd ≠ direct effect op mondgezondheid
- Pijnloos ≠ probleemloos
- Geen tanden ≠ Geen tandarts

- Pneumonie
- Diabetes
- Atherosclerose
- Chronische nierziekten
- Dementie
- Reumatoïde artritis

- Jaarlijks mondonderzoek!
- Kwetsbare ouderen

BELRAI 'MOND EN TANDEN'

Invultabel BelRAI 'Mond en tanden'				
A. Kauwfunctie	☐ 1 Geen kauwproblemen	☐ 2 Kauwproblemen	☐ 3 Niet te beoordelen	☐ 4 Niet van toepassing
B. Ongemak en pijn	☐ 1 Nee	☐ 2 Ja	☐ 3 Niet te beoordelen	
C. Droge mond	☐ 1 Nee	☐ 2* Ja	☐ 3 Niet te beoordelen	
D. Hygiëne van de uitneembare gebitsprothese	☐ 1 Goed	☐ 2 Onvoldoende	☐ 3 Niet te beoordelen	☐ 4 Niet van toepassing
E. Mondhygiëne	☐ 1 Goed	☐ 2 Onvoldoende	☐ 3 Niet te beoordelen	☐ 4 Niet van toepassing
F. Toestand van de tanden	☐ 1 Gezond	☐ 2** Ongezond	☐ 3 Niet te beoordelen	☐ 4 Niet van toepassing
G. Toestand van het tandvlees	☐ 1 Gezond	☐ 2** Ongezond	☐ 3 Niet te beoordelen	
H. Toestand van de tong	☐ 1 Gezond	☐ 2** Ongezond	☐ 3 Niet te beoordelen	
I. Toestand van de mond- en keelholte	☐ 1 Gezond	☐ 2** Ongezond	☐ 3 Niet te beoordelen	

menzijde
open

(C = rood) wordt een tandartsbezoek alleen aangeraden wanneer de bewoner ook mondhygiëne heeft (E = oranje) en niet terminaal ziek is (6 maanden of minder te leven).

(F = rood), tandvleesproblemen (G = rood), problemen ter hoogte van de tong (H = rood), problemen ter hoogte van het gehemelte/wangen/lippen (I = rood) wordt een tandartsbezoek niet aangeraden bij een terminaal zieke bewoner (6 maanden of minder te leven).

☐ Alleen groen:

- De dagelijkse mondhygiëne en/of hygiëne van de uitneembare gebitsprothese(s) gebeuren volgens de richtlijnen mondzorg.
- Regelmatige preventieve controles bij de tandarts blijven noodzakelijk.

☐ Oranje:

- De dagelijkse mondhygiëne en/of hygiëne van de uitneembare gebitsprothese(s) is onvoldoende. Op welke manier kan de dagelijkse mondzorg verbeterd worden?
- Regelmatige preventieve controles bij de tandarts blijven noodzakelijk.

☐ Rood:

- Er dient een afspraak met de tandarts te worden gemaakt om de problemen in de mond verder te diagnosticeren en zo nodig te behandelen.

Minder dan 1/3 van het steunvlak is bedekt door plaque of tandsteen



> Volledige prothese bovenkaak

Gelijk of meer dan 1/3 van het steunvlak is bedekt door plaque of tandsteen



> Gedeeltelijke prothese bovenkaak



> Gedeeltelijke prothese bovenkaak



> Gedeeltelijke prothese bovenkaak



> Volledige prothese onderkaak



> Volledige prothese bovenkaak

Roze, stevig, eventueel wel lichte afwijking in kleur of textuur



> Snijtanden bovenkaak



> Onderkaak met protheseverankering
> Extra informatie: (1) normale verdikking van het tandvlees



> Tandenvoer bovenkaak

Op 1 of meerdere plaatsen roodheid, zwelling, glazig, letsels, spontane bloeding



> Tandenvoer onderkaak
> Tandvlees rond alle tanden rood, gezwollen en glasachtig



> Tandvlees rond alle tanden rood en gezwollen



> Tandvlees met (1) lokale roodheid en zwelling

3. PREVENTIE

BASISADVIEZEN

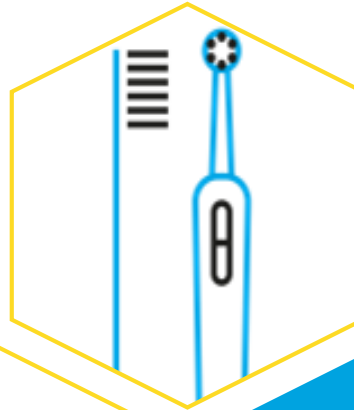
3 PIJLERS VAN EEN GOEDE MONDGEZONDHEID



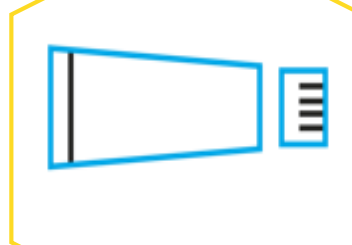


DAGELIJKSE MONDZORG

Met fluoride
0-6 jaar: 1000ppm
6+ jaar: 1450ppm



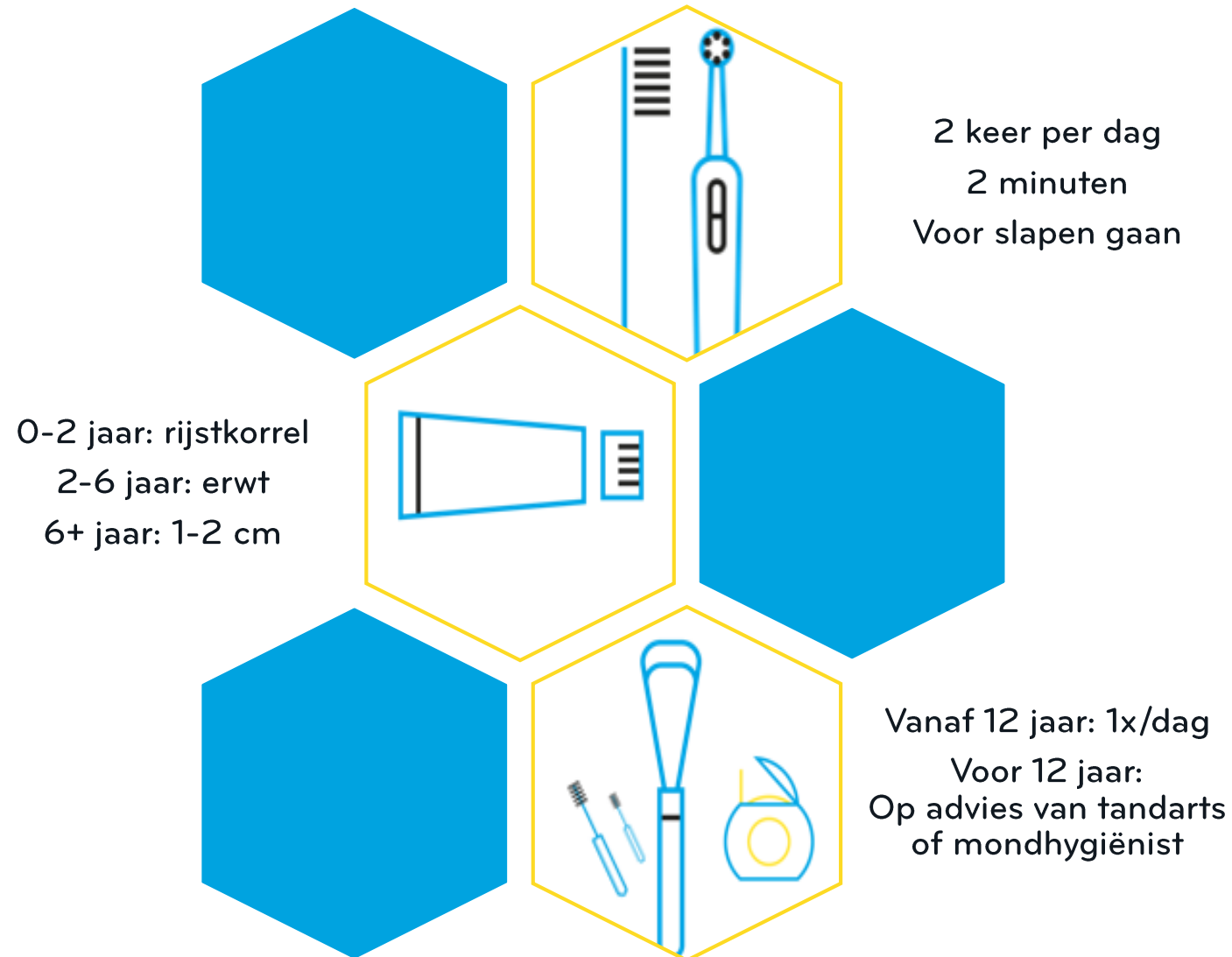
Manueel: kleine kop
Elektrisch: ronde kop



Interdentale borstels
Tongschraper
Flosdraad



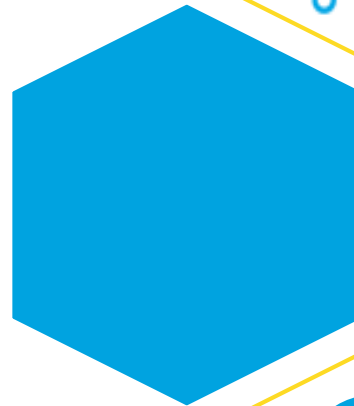
DAGELIJKSE MONDZORG





(HALF)JAARLIJKS MONDONDERZOEK

0-12 jaar:
2 keer per jaar
12+jaar:
1 keer per jaar



Leeftijd	Afgelopen 12 maanden	Nooit
2-14	75.4%	14.8%
15-64	70.0%	2%
65-74	64.0%	<2%
75+	43.0%	4.3%

Bent u afgelopen jaar
naar de tandarts
geweest?





MONDVRIENDELIJKE VOEDING

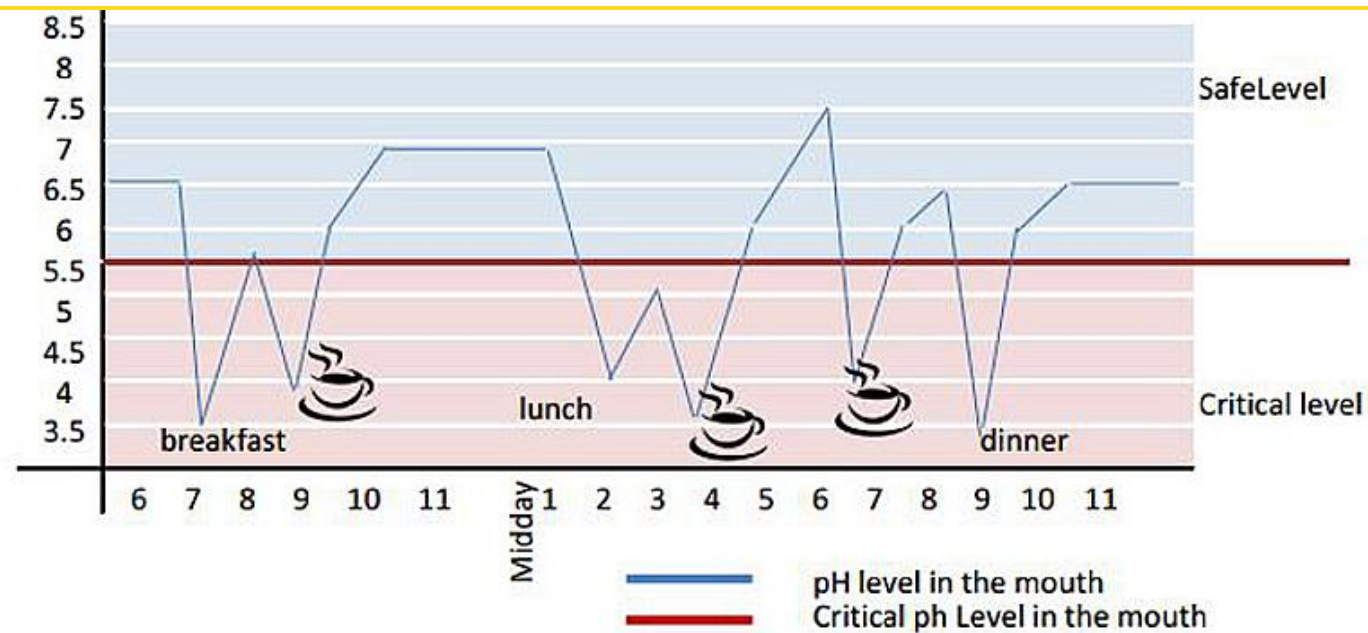
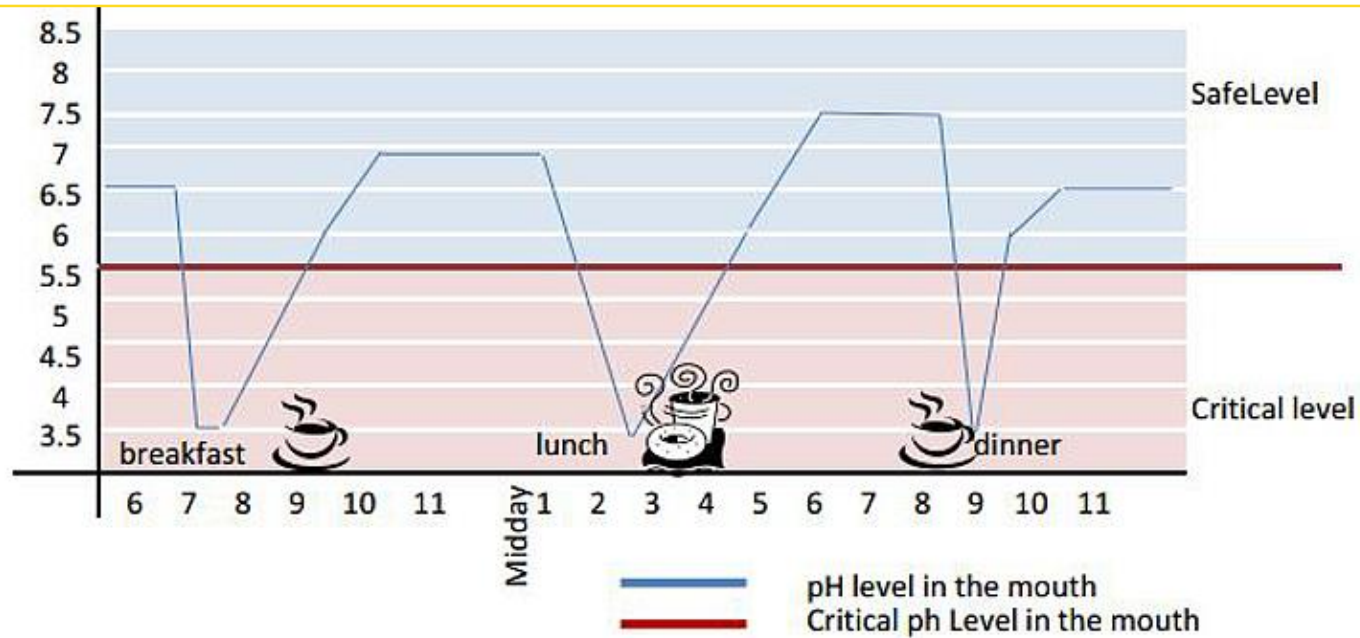
Geef je tanden rust

5

"Eet- en
drinkmoment":
zoet, zuur, plakkerig
eten vermijden

"Rustmomenten":
water, ongesuikerde
melk, koffie, thee of
soep.







MONDVRIENDELIJKE VOEDING

Geef je tanden rust

5

“Eet- en
drinkmoment”:
zoet, zuur, plakkerig
eten vermijden

“Rustmomenten”:
water, ongesuikerde
melk, koffie, thee of
soep.

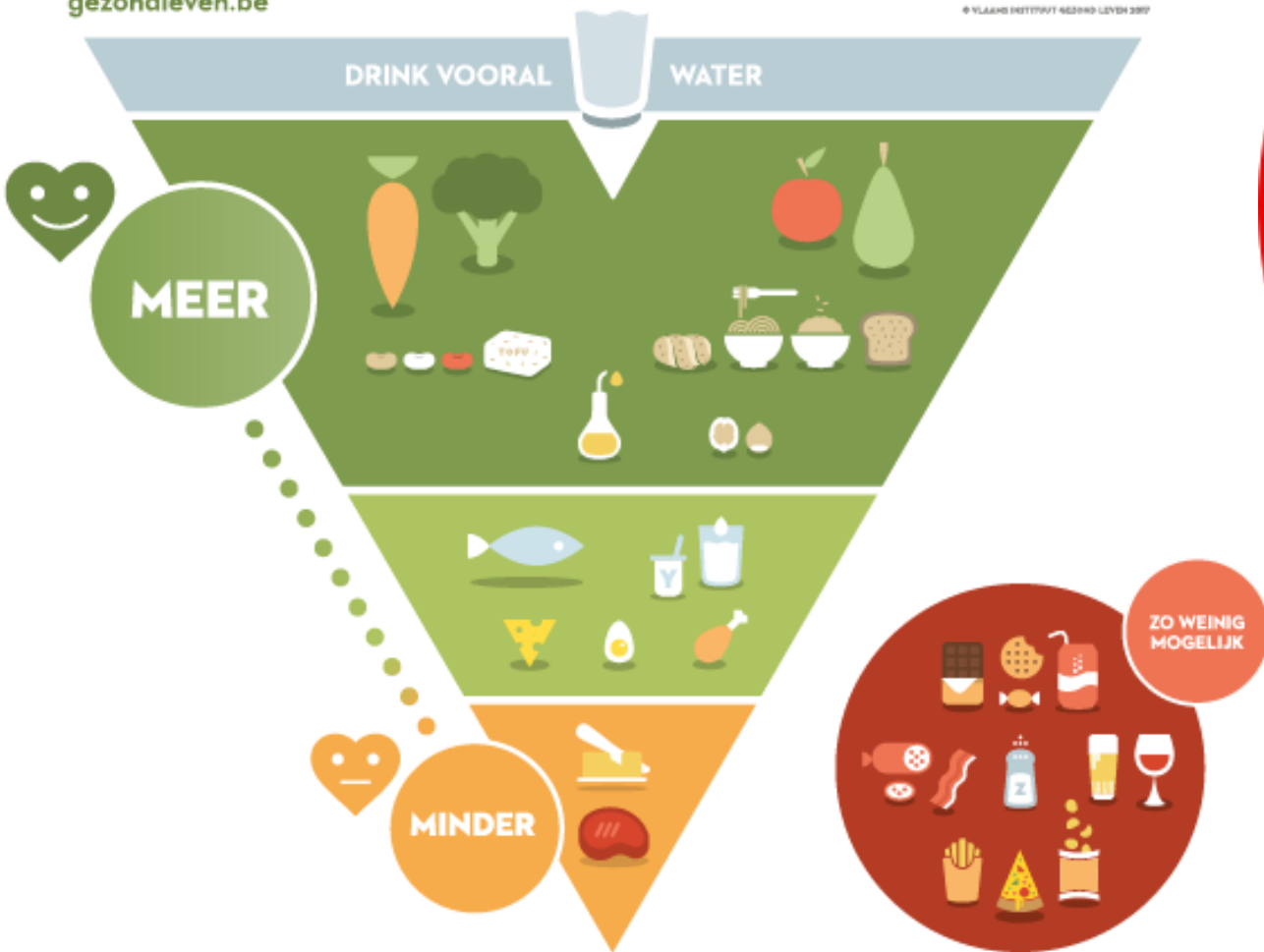


VOEDINGSDRIEHOEK

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2007



GEZONDE MOND

 VLAAMS INSTITUUT MONDGEZONDHEID

Algemene bevolking

Basisadviezen

Gezondmond.be

Gezonde mond
koffers

Kinderen & Jongeren

Lespaketten

Reizende
tentoonstelling

Leerlijn
mondgezondheid

Personen in kansarmoede

Ieders Mond
Gezond

54
mondzorgcoaches
actief

Actief in 50
organisaties in
Vlaanderen

Ouderen

Factsheet

93 WZC
ingeschreven

21 Proces-
begeleiders

Personen met een beperking

Factsheet

Focusgroepen met
stakeholders

Pilootproject start
2021



VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID



GLIMLACHEN



IEDERS MOND GEZOND



DE MONDZORGLIJN



DE MONDZORGLIJN+

TO PRACTICE

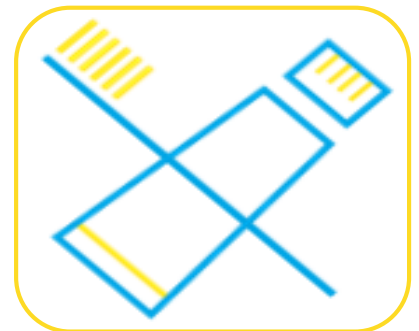
TAKE HOME MESSAGE



- "Bent u dit jaar al naar de tandarts geweest?"
- Doorverwijzing



- Tijdens de zwangerschap
- Personen met diabetes
- Zorgafhankelijke patiënten



- Poetsen met fluoride
- Jaarlijks tandartsbezoek
- 5 eetmomenten per dag

**BEDANKT VOOR UW
AANDACHT.**

**MET DANK AAN DE MEDEWERKERS EN PARTNERS VAN
GEZONDE MOND.**



**GEZONDE
MOND**

GEZONDEMOND.BE



LITERATUUR

- Acs G, Shulmann R, Ng M W, Cussid S. The effect of dental rehabilitation on the body weight of children with early childhood caries. *Pediatric Dentistry*. 1999
- Drieskens S., Charafeddine R., Gisle L. . Gezondheidsenquête 2018: Voedingsgewoonten. Brussel, België: Sciensano; Rapportnummer: D/2019/14.440/55. Beschikbaar op: www.gezondheidsenquête.be
- Graziani F, Gennai S, Solini A, Petrini M. A systematic review and meta-analysis of epidemiologic observational evidence on the effect of periodontitis on diabetes An update of the EFP-AAP review. *J Clin Periodontol*. 2018 Feb;45(2):167-187. doi: 10.1111/jcpe.12837. Epub 2017 Dec 26. PMID: 29277926.
- Jackson, S. L., Vann, W. F., Jr, Kotch, J. B., Pahel, B. T., & Lee, J. Y. (2011). Impact of poor oral health on children's school attendance and performance. *American journal of public health*, 101(10), 1900–1906. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.200915>
- Khaw K T, et al., Glycated haemoglobin, diabetes, and mortality in men in Norfolk cohort of european prospective investigation of cancer and nutrition (EPIC-Norfolk). *BMJ* , 2001
- Marinho VCC, Higgins J, Logan S, Sheiham (deceased) A. Fluoride toothpastes for preventing dental caries in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2003, Issue 1. Art. No.: CD002278. DOI: 10.1002/14651858.CD002278.
- Mosen D M, et al., Assessing the association between receipt of dental care, diabetes control measures and health care utilization. *Journal of the American Dental Association* , 2012
- Reisine S.T. The impact of dental conditions on social functioning and quality of life. *Annu Rev. Public health*. 1988.
- Sgolastra F, et al., Effectiveness of periodontal treatment to improve metabolic control in patients with chronic periodontitis and type 2 diabetes: a meta-analysis of randomized clinical trials. *Journal of Periodontology*, 2013
- Toumba KJ, Twetman S, Splieth C, Parnell C, van Loveren C, Lygidakis NA. Guidelines on the use of fluoride for caries prevention in children: an updated EAPD policy document. *Eur Arch Paediatr Dent*. 2019 Dec;20(6):507-516. doi: 10.1007/s40368-019-00464-2. Epub 2019 Nov 8. PMID: 31631242.



GEZONDE **MOND**

VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID